



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MAI 2025			1 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	2 10h - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale 13h - Sortie Cinéma Cartier (7\$) (Appelez nous à partir du 29 avril si vous souhaitez connaître le titre du film et l'heure exacte de la projection)
5 10h30 - Viactive en virtuel 13h - Atelier d'Écriture (dernier) 13h30 - Yoga adapté (\$)	6 13h30 - Atelier aquarelle, encre et monotype... Autour du portrait et du paysage (\$) 13h30 - Club de marche Vieux-Québec et quartier Petit-Champlain	7 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h30 - Café-Neurones	8 10h « Réponses à vos questions informatiques » Croissance travail 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	9 10h - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale 14h - Visite guidée du complexe Méduse (départ de l'Entraide à la marche à 13h30)
12 10h30 - Viactive en virtuel 12h00 - Dîner au Poulet Rouge pour souligner la fin de la saison! Suivi à 13h30 de notre dernière partie de quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$) 13h30 - Yoga adapté (\$)	13 13h30 - Atelier aquarelle, encre et monotype... Autour du portrait et du paysage (\$)	14 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h30 - Café-Neurones	15 13h30 - Pétanque intérieur (\$) 14h - Concert des Violons du Roy « Chaconnes et Passacailles avec Bernard Labadie » (\$)	16 10h - Qi-Gong (\$) 13h - Club de marche parc du Bois-de-Coulonge 13h15 - Chorale
19 FÉRIÉ	20 10h30 - Club de lecture 14h Spectacle Routes d'Artistes Donné par Sandra Contour à l'Entraide du Faubourg (Faites vite, les places sont limitées!)	21 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h - Atelier d'information « Les troubles du sommeil »	22 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	23 10h - Qi-Gong (\$) 10h - Atelier de cuisine « Apprendre à faire son pain! » (5\$) 13h30 - Café-Neurones
26 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	27 12h - Dîner-Rencontre Restaurant Montego (\$) *14h30 - Atelier aquarelle, encre et monotype... Autour du portrait et du paysage (\$)	28 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h30 - Café-Neurones	29 9h - Début des inscriptions pour le mois de juin 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	30 10h - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale

Pour vous inscrire, vous pouvez communiquer avec nous à partir du 29 avril à 9h.

418-522-2179 ou 418-524-0851.

***Une inscription est obligatoire pour toutes les activités et merci de nous aviser en cas d'absence.**

Pour toute question, vous pouvez communiquer avec Marie-Anne Bossé, responsable des activités.

Atelier aquarelle, encre et monotype...autour du portrait et du paysage

Information	Les mardis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines (du 6 mai au 13 juin, excluant 20 mai). *Prenez note que le cours du 27 mai sera exceptionnellement de 14h30 à 16h30. Coût : 60\$ pour 6 séances de 2 heures.
Description	Venez explorer la peinture à l'aquarelle, à l'encre et le monotype* dans un cadre chaleureux et décontracté! Cet atelier s'adresse à toutes et à tous, chacun selon son rythme et sa sensibilité. À partir de sujets simples et de vos envies, nous découvrirons ensemble différents outils et manières de créer. Si la température le permet, nous pourrions aller peindre à l'extérieur, dans les parcs! Ateliers animés par Sarah Arnal. *Le monotype se rapproche beaucoup de la peinture. On peint sur une plaque de plexi et on imprime ensuite l'image peinte sur du papier.

Atelier de Cuisine : « Apprendre à faire son pain »

Information	Vendredi 23 mai, 10h à l'Entraide du Faubourg. Coût : 5\$.
Description	Si vous avez envie d'apprendre à faire votre pain ou tout simplement de cuisiner dans le plaisir, cet atelier est pour vous! Comme le pain doit reposer avant la cuisson, l'atelier se terminera après le dîner, donc apportez votre lunch! Durant les temps d'attente, vous pourrez jouer à des jeux (scrabble, cartes, etc) ou tout simplement jaser avec les autres participantes. Vous repartirez avec votre bon pain maison!

Atelier d'écriture

Information	Les lundis, 13h à 14h30 à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (24 février au 5 mai, excluant les 24 mars et 7 et 21 avril). Coût : 55\$ pour la session.
Description	Par une approche ludique et sensible, ces ateliers offrent aux participants différentes manières de plonger dans l'écriture. Jeux, exercices, découvertes, plusieurs avenues sont employées afin de répondre à un large éventail d'envies et de besoins. Autant les personnes ayant une pratique régulière que les novices peuvent profiter de ces activités. Atelier animé par Shana Plante-Paquette.

Atelier d'information « Troubles du Sommeil »

Information	Mercredi 21 mai, 13h à 14h30. Gratuit.
Description	Le comité SPOT-Université Laval propose des ateliers d'éducation populaire à la santé qui sont présentés gratuitement dans différents milieux communautaires de la ville de Québec par des étudiants des programmes universitaires en santé et services sociaux. <u>Troubles du sommeil</u> : Si vous avez de la difficulté à vous endormir, à rester endormi ou si vos nuits sont trop courtes à votre goût, joignez-vous à nous pour en apprendre plus sur le sommeil. Deux étudiantes en médecine vous présenteront des conseils pour améliorer votre niveau d'énergie et avoir de meilleures nuits.

Café-Neurones

Information	Le 7, 14, 23 et 28 mai, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations offerts; contribution volontaire.
Description	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives.

Chorale

Information	Les vendredis (excluant le 23 mai), 13h15 à 14h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Grâce à une subvention de la ville de Québec, nous avons la chance d'avoir Antoine Trépanier, chef de chœur, accompagné au piano par Maureen Frawley pour nous faire chanter dans le plaisir ! Répertoire francophone classique et populaire.

Cinéma Cartier

Information	Vendredi 2 mai vers 13h : veuillez appeler à l'Entraide à partir du 29 avril si vous voulez connaître l'heure et le titre du film. Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$. Par la suite, pour ceux qui le souhaitent, nous irons prendre un café afin d'échanger sur le film ou tout simplement discuter en bonne compagnie!
--------------------	--

Club de lecture

Information	Mardi 20 mai, 10h30 à 11h45 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; contribution volontaire.
Description	Une fois par mois, nous nous rencontrons pour échanger à propos d'un livre que nous avons préalablement ciblé le mois précédent. Discussions légères ou sérieuses, rires, anecdotes, coups de cœur ou non sont au rendez-vous!

Club de marche

Information	Mardi 6 mai, 13h30. Destination : Vieux-Québec et quartier Petit-ChAMPLAIN. Vendredi 16 mai, 13h : nous prendrons l'autobus. Destination : parc du Bois-de-Coulouge. *Le point de rendez-vous des marches est toujours au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque.
Description	La durée des marches est d'environ 90 minutes. Nous ne sommes pas un club sportif qui mise sur la performance, mais plutôt un groupe qui souhaite bouger et contempler de beaux parcs et de beaux endroits de notre ville.

Concert des Violons de Roy ; Chaconnes et passacailles avec Bernard Labadie

Information	Jeudi 15 mai, 14h au Palais Montcalm (995, Place D'Youville). 30 billets disponibles. 13h15 : départ de l'Entraide pour ceux qui souhaitent s'y rendre à la marche. Une rencontre informelle aura lieu après le concert avec quelques musiciens pour les gens qui souhaiteront échanger avec eux autour d'un breuvage et d'une petite collation.
Description	Chaconnes et passacailles. Bernard Labadie propose un brillant programme de musique italienne, française et anglaise, mettant en lumière ses propres arrangements de deux chefs-d'œuvre baroques réalisés spécialement pour Les Violons du Roy : la monumentale Passacaille et fugue en do mineur de Bach et la poignante Chaconne en fa mineur de Pachelbel. Le Palais Montcalm met généreusement à notre disposition 30 billets, afin de permettre à chacun de profiter de ce concert et de rendre accessible à tous l'art et la musique. Les billets sont tous situés dans la même section. Voici l'échelle de tarifs qui vous est proposée pour l'achat de votre billet : -Tarif réel : pour soutenir les artistes et démocratiser l'accès à la musique (60\$). -Tarif réduit : pour se permettre la découverte et la prise de risque (30\$). -Tarif accueillant : pour ne pas rater cette chance malgré un plus petit budget (10\$). -Gratuité : pour y avoir accès peu importe votre contexte.

Dîner-Rencontre au restaurant Montego

Information	Mardi 27 mai. 11h15 : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons l'autobus, donc prévoir 2 billets. 12h : heure de la réservation pour ceux qui souhaitent s'y rendre directement.
Description	Restaurant Montego : 1460, avenue Maguire (coin chemin St-Louis). Le prix des menus midis varie entre 20\$ et 40\$ (incluant soupe ou entrée, plat principal, dessert du moment et café/thé).

Petites quilles et dîner au Poulet Rouge

Information	Lundi 12 mai. 11h30 : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque où nous prenons le 801 du RTC; prévoir 2 billets d'autobus. 12h : nous irons souligner la fin de notre saison en allant dîner au restaurant Poulet Rouge (1381, 1ère Avenue), situé tout près du centre Jean-Guy-Drolet. Les gens désirant se joindre à nous, même s'ils ne sont pas des joueurs de quilles, sont aussi les bienvenus! 13h30 : début des parties au Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). Venez vous amuser! Coût : 5\$ pour 3 parties.
--------------------	--

Pétanque intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 12 semaines (3 avril au 19 juin). Coût : 25\$/session ou 2\$ lorsque vous venez en tant que remplaçant lors d'annulation.
Description	Nous ne sommes pas une ligue compétitive. Les équipes sont formées par tirage au sort à chaque semaine selon le nombre de personnes présentes. Donc, si vous avez envie de jouer dans un esprit de camaraderie et en bonne compagnie, c'est pour vous!

Qi-Gong

Information	Les vendredis, 10h à 11h. Session de 7 semaines (du 28 mars au 30 mai, excluant le 18 avril). Coût : 45\$/session.
Description	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

« Réponses à vos petites questions informatiques »

Information	Jeudi 8 mai, 10h à 12h à l'Entraide du Faubourg. *Liste actuellement complète, mais possibilité de vous inscrire sur la liste d'attente.
Description	Réservez votre bloc de 45 minutes avec deux stagiaires de Croissance-Travail. Ceux-ci pourront répondre à vos petites questions concernant vos soucis informatiques. Apportez votre outil de travail : cellulaire, tablette ou portable. Inscriptions obligatoires. Gratuit.

Spectacle de Sandra Contour présenté par Routes d'Artistes et Caisse Desjardins

Information	Le mardi 20 mai à 14h à l'Entraide du Faubourg. Gratuit (faites vite pour vous inscrire, car les places sont limitées).
Description	Route d'Artistes est un diffuseur nomade qui propose depuis 2015 des spectacles uniques à échelle humaine d'artistes émergent.e.s à travers le Québec. Que ce soit chez vous, dans votre salon, ou dans des lieux inusités de votre région, les spectacles de Route d'Artistes réunissent un public curieux et des artistes de grand talent qui y vivent des moments inoubliables à tout coup! Pour plus d'information : www.routedartistes.com Sandra Contour : ses chansons invitent à plonger dans un univers doux-amer, enclin aux sourires en coin. Par son folk parfois tragique, parfois drôle et toujours sensible, elle tente de déconstruire des concepts dramatiques et envahissants, pour en faire quelque chose de réparateur.

Viactive

Virtuel	Les lundis 10h30 à 11h30. Par Zoom. Excluant le 19 mai.
Présentiel	Les mercredis, à l'Entraide du Faubourg. Places toujours disponibles. Groupe 1 : 10h à 10h50. Groupe 2 : 11h à 11h50.
Description	Le programme Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus et les aider à améliorer la force, l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité. Gratuit.

Visite guidée « Méduse »

Information	Vendredi 9 mai. Méduse : 650, côte d'Abraham. 13h15 : départ de l'Entraide du Faubourg pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 14h : début de la visite guidée. Gratuit.
Description	Venez découvrir les expositions en cours et en apprendre davantage sur ce lieu convivial et vivant lors d'une visite guidée d'environ 60 minutes. Méduse est une coopérative de producteur-riche-s et diffuseur-se-s artistiques, culturel-le-s et communautaires, regroupant 10 organismes membres. Chacun de ces membres possède un mandat artistique spécifique et est locataire des espaces de création, de production et de diffusion.

Yoga adapté et étirements

Information	Les lundis, 13h30 à 14h30. Session de 7 cours (28 avril au 16 juin, excluant le 19 mai). Centre Communautaire Lucien Borne (local 305). Coût : 35\$/session.
Description	En nous servant d'accessoires de yoga (blocs, chaises), nous allons faire des mouvements et prendre des postures pour mobiliser les articulations, travailler l'équilibre et étirer les muscles. Chaque séance se déroule dans une atmosphère de calme joyeux, propice à la détente et à la présence à soi. Cours donnés par Anne Duchesne.